

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Zastosowanie

Dla osób:

- z cukrzycą,
- z insulinoopornością,
- z zaburzoną tolerancją glukozy,
- z hipertriglicerydemią.

Zalecenia dietetyczne

- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa - 4-6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3-4h,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach,
- należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane,
- głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału,
- należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55),
- produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe,
- należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,

- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru,
- dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów,
- należy unikać dodatku cukru do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- wszystkie maki pełnoziarniste, - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, - pieczywo żytnie i mieszane, - pieczywo o obniżonym IG, - kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach), - płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, - makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z maki durum (gotowane „al dente”), - ryż brązowy, ryż czerwony, - potrawy mączne przede wszystkim z maki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. - warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	- białe pieczywo pszenne, - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, - kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana), - płatki błyskawiczne, wafle ryżowe, - ryż biały, - potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Warzywa i przetwory warzywne	• warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, • warzywa mrożone, gotowane, duszone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, • pomidor bez skóry, • ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach).	• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • surowe ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • grzyby, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, bataty	• ziemniaki, bataty.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki), • ziemniaki puree, • puree w proszku, • pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	• owoce mniej dojrzałe, • owoce o $IG \leq 55$, • owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; • musy owocowe bez dodatku cukru, • przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	• owoce o $IG > 55$, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	• wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, • niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli • bób, w tym gotowany.
Nasiona, pestki, orzechy	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe.	• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • mięsa panierowane, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby panierowane i w cieście, • ryby surowe.

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane, - jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, - omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), - sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	- mleko i sery twarogowe tłuste, - mleko skondensowane, - słodzone napoje mleczne, - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, - tłuste sery podpuszczkowe, - tłusta śmietana.
Tłuszcze	- oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, , - masło (w ograniczonych ilościach), - miękką margaryna (w ograniczonych ilościach), - majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).	- tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, lój wołowy, słonina, - twarde margaryny, - masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru), - galaretka (bez dodatku cukru), - kisiel (bez dodatku cukru), - sałatki owocowe (bez dodatku cukru), - ciasta drożdżowe niskosłodzone, - ciasta biszkoptowe niskosłodzone, - ciasta i ciastka z mąką z pełnego przemiału, - czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, - ciasto francuskie i półfrancuskie, - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, - herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, - napary ziołowe – słabe napary, - kawa naturalna, kawa zbożowa, - bawarka, - kakao naturalne (bez dodatku cukru), - soki warzywne, - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru).	- napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, - sól (w ograniczonych ilościach) - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), - sos sojowy.	- gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli, - kostki rosołowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.